



7月献立表

平成30年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ		栄養価(kcal)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	全員	3歳未満	3歳以上	
2	月	牛乳菓子	ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ブロッコリーの塩ゆで	米、片栗粉、はるさめ、 砂糖、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、調製豆乳、鶏 肉、味噌、きな粉、い わし(煮干し)、しょうゆ、 牛乳	もやし、ブロッコリー、きゅ うり、たまねぎ、にんじん、 葉ねぎ、切り干しだいこ ん、黒きくらげ	牛乳 豆乳もち	507	588	
3 17	火	牛乳菓子	ご飯 わかめスープ 八宝菜 グリーンポテト 焼きししやも	米、じゃがいも、食パ ン、砂糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉、むきえび (冷凍)、卵、ししやも、 バター、しょうゆ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、冷凍コーン、チンゲンサ イ、たけのこ(水煮)、葉ね ぎ、黒きくらげ、干しいた け、カットわかめ、あおのり	牛乳 フレンチトースト	494	583	
4 18	水	牛乳 コーンフレーク	ご飯 鶏肉の和風焼き ラタトゥイユ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、 油、ごま油、砂糖、 コーンフレーク	牛乳、鶏肉、ベーコ ン、高野豆腐、パ ター、しょうゆ、ごま、 牛乳	オレンジ、たまねぎ、なす、ト マト、にんじん、トマトジュ ース缶、かぼちゃ、黄ピーマ ン、ピーマン、こまつな、に んじん、にんにく、しょうが	牛乳 ビタミンクッキー	494	586	
5 19	木	牛乳菓子	ご飯 夏野菜のそぼろ煮 三色お浸し 煮豆	米、砂糖、油、片栗 粉、アイスクリーム	牛乳、厚揚げ、豚肉、 金時豆(煮豆)、しょう ゆ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、も やし、ほうれんそう、に んじん、いんげん、しょ うが	牛乳 アイスクリーム	523	610	
6	金	牛乳菓子	(七夕祭り行事食) たくあんご飯 天の川そうめん汁 魚のカレーじょうゆ焼き 彩り野菜の和え物	米、干しそうめん、砂 糖、砂糖	牛乳、メルルーサ、しよ うゆ、しらす干し、ご ま、牛乳	ももジュース、キャベ ツ、こまつな、もも缶、 だいこん(たくあん)、も やし、にんじん、オク ラ、かんてん	牛乳 ももゼリー	407	460	
20	金	牛乳菓子	ご飯 コーンコロッケ ゆかりサラダ 味付けのり 一口ゼリー	米、じゃがいも、パン 粉、油、マシュマロ、小 麦粉、一口ゼリー	牛乳、豚肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、た まねぎ、冷凍コーン、 にんじん、味付けのり	牛乳 マシュマロサンド クラッカー	509	582	
7 21	土	牛乳菓子	冷麺 バナナ	ゆで中華めん、砂糖、 油、ごま油	牛乳、卵、ハム、しよ うゆ、ごま、牛乳	バナナ、もやし、きゅう り、にんじん、干しい たけ、レモン	牛乳 菓子	446	516	
9 23	月	牛乳菓子	ご飯 すきやき煮 もずくの酢の物 ブロッコリーの塩ゆで	米、じゃがいも、糸こ んにやく、小麦粉、砂 糖、マーガリン、砂糖、 油	牛乳、鶏肉、焼き豆 腐、卵、ヨーグルト(無 糖)、しょうゆ、脱脂 乳、しらす干し、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、にんじん、 パイン缶、ごぼう、もず く、白ねぎ、きゅうり	牛乳 パインケーキ	496	576	
10 24	火	牛乳菓子	ご飯 きのこスープ 鮭の塩焼き 枝豆とコーンのサラダ 人参グラッセ	米、コーンフレーク、マ シュマロ、砂糖、砂糖、 ごま油	牛乳、さけ、バター、 しょうゆ、バター、牛乳	にんじん、たまねぎ、 冷凍コーン、冷凍えだ まめ、えのきたけ、しめ じ、冷凍グリーンピース、 ひじき	牛乳 フレークスナック	490	575	
11 25	水	牛乳菓子	ご飯 マーボーなす 華風あえ すいか	じゃがいも、米、片栗 粉、砂糖、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 肉、調製豆乳、赤味 噌、しょうゆ、しらす干 し、しょうゆ、牛乳	すいか、キャベツ、なす、 たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、葉ねぎ、赤ピーマン、 干しいたけ、しょうが	牛乳 じゃが団子	495	570	
12 26	木	牛乳 一口ゼリー	ご飯 鶏肉とかぼちゃの炒め煮 いんげんの和え物 納豆 もも缶	米、板こんにやく、砂 糖、油	牛乳、鶏肉、納豆、厚 揚げ、しょうゆ、ごま、 いわし(煮干し)、かつ お節、牛乳	もも缶、かぼちゃ、い んげん、にんじん、葉 ねぎ、干しいたけ、 焼きのり	牛乳 菓子 小魚	479	570	
13 27	金	牛乳菓子	ご飯 みそ汁 豚肉の冷しゃぶ 切り干し大根の和風サラダ トマト	米、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、ヨーグル ト(無糖)、味噌、しよ うゆ、いわし(煮干し)、ご ま、白味噌、牛乳	トマト、もも缶、みかん缶、 パイン缶、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、切り干し だいこん、しめじ、葉ねぎ	牛乳 果物のヨーグルト和え	466	533	
14 28	土	牛乳菓子	てり鶏丼 きゅうりとわかめの酢の物	米、砂糖	牛乳、鶏肉、しょうゆ、 黒ごま、ごま、牛乳	きゅうり、エリンギ、たま ねぎ、白ねぎ、しよ うが、カットわかめ	牛乳 菓子	423	505	
30	月	牛乳 フルーチェ	肉味噌うどん 昆布ピーマン バナナ	干しうどん、小麦粉、 油、コーンスターチ、 砂糖、片栗粉、ごま 油、砂糖	牛乳、鶏肉、大豆水 煮、赤味噌、ごま、しよ うゆ、牛乳、フル ーチェ	バナナ、ピーマン、た まねぎ、ほうれんそう、 にんじん、こんぶ佃 煮、干しいたけ、しよ うが、あおのり	牛乳 ごまクラッカー	499	543	
31	火	牛乳菓子	ご飯 ハヤシシチュー コールスローサラダ パイン缶	米、じゃがいも、ハヤシ ルウ、マーガリン、ケ チャップ、油、砂糖	牛乳、牛肉、牛乳、しよ うゆ	とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ、パイン缶、に んじん、きゅうり、冷凍 グリーンピース	牛乳 ゆでとうもろこし	472	547	

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。